



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

糖尿病

いま 気をつけよう

病気に備えて 腹八分目



world diabetes day

◎11月14日は、「世界糖尿病デー」

国連は拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。さらに国際糖尿病連合(IDF)は、「Unite for Diabetes」(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズと、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用。全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

安中市国民健康保険の疾病分類別の医療費では、がん、高血圧、脳卒中、糖尿病、心臓病と上位に位置する糖尿病、この生活習慣病が原因とする疾病が医療全体の約3割を占めています。また、糖尿病は合併症を併発して気づいたときには、重篤な症状となっている場合もあります。

◎糖尿病を予防し健康を保つために

①ご自分の標準体重を目標にする。

標準体重の求め方：身長(m)×身長(m)×22*=()kg

22*=生活習慣病になりにくい指数

②朝食は抜かず、間食は控え、3度の食事は規則正しく。

◎順番を意識して「かしこく」食べる

①ご飯より先に「野菜」を食べる。

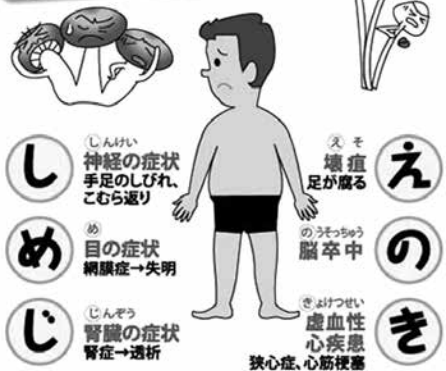
②牛乳や乳製品と一緒に食べる。

③食物繊維の多い食品と組み合わせる。

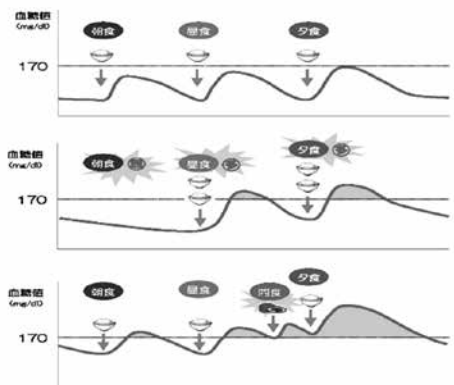
④調味に積極的に酢を使う。

糖尿病の合併症

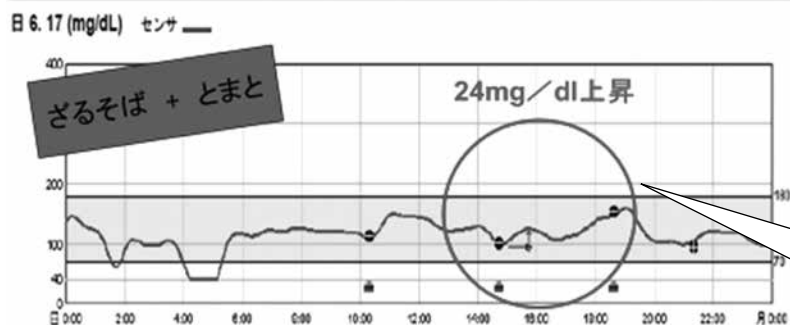
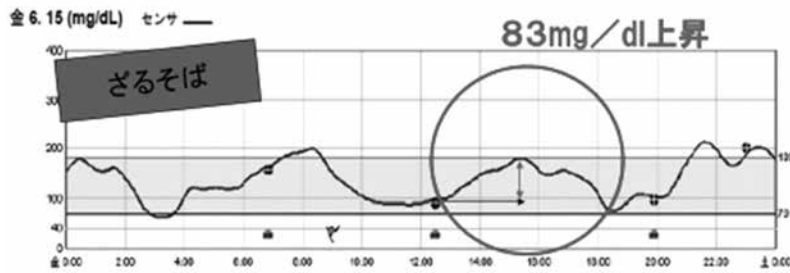
「しめじ」もあれば、「えのき」もある



食事 と 血糖値



「ざるそば」のみの食事と、「ざるそば」を食べる前に「とまと」を食べるだけで、血糖の上昇にこんなに差が出ます。



問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174)次号は12月1日号に「こころ・休養、アルコール」の掲載を予定しています